

Övningsförråd

Ett knippe övningar, vilka **Tapio Korjus, Kari Ihalainen och Leo Pusa** presenterade vid Elittränarfortbildningen i Karlstad 8-10/9 1995

Övningarna kan göras som del av styrketränings-/medicinbollspass, men också komponeras ihop till en stationsträning, där man kör respektive övning under 15 sekunder och vandrar vidare till nästa station under kommande 15 sekunder. Totalt bör en sådan stationsträning innehålla c:a 12 övningar och banan genomförs 1 till 3 varv med 1 minuts paus mellan varje varv!



Tapio Korjus



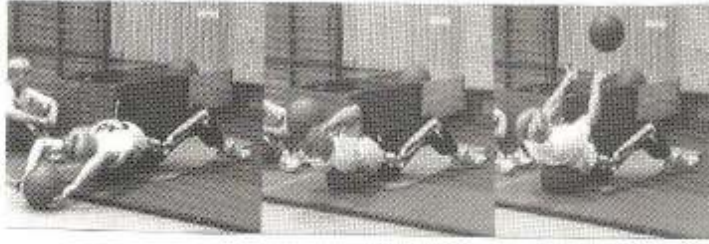
Ligg på rygg. Medicinboll mellan fötterna. Fötterna förs från sida till sida.



Liggande på mage. Medicinbollskast över huvudet.



Knästående. Inkast med medicinboll. Upp med trycket i bröstet.



Liggande på rygg. Medicinboll som stöd. Tvåhandskast över huvudet med medicinboll.



Stående. Inkast med medicinboll. Upp med trycket i bröstet. Sen arminsats.



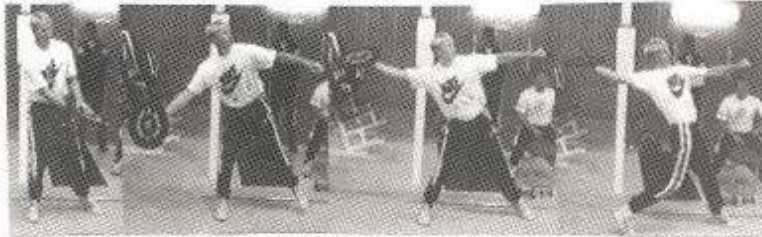
Tvåhandskast med tre stegs ansats. Ryt. Upp med trycket i bröstet. Stäm med hela vänster sida.



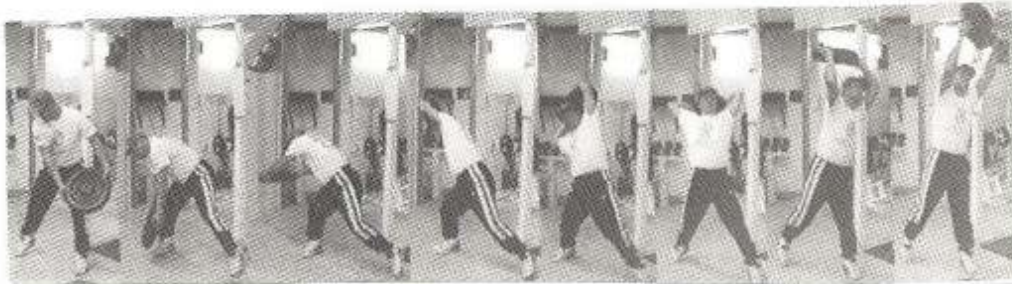
Kicka in medicinbollen mot väggen genom att slå till med höften.



Hantalar i vardera handen. Rytmskt rundsving. Betona att trycket kommer upp i bröstet.



Skivstångsplatta i kasthanden. Rundsving följt av höfttillslag. Upp med trycket i bröstet.



Tvåhandsfattning om skivstångsplatta (tyngre vikt än i förra övningen). Rundsving, där man släpper ut plattan ordentligt i tillbakafört läge. Fullfölj med kraftfullt tryck från höger ben, så att trycket kommer upp i bröstet. Slå uppåt.



Upp i brygga och ner - upprepa.



Sit ups på låg plint. Dra med magen.



Hantlar i vardera handen. Stora "bröstsimgar". Ta ut rörelsen ordentligt och tappa inte ner händerna under vägplanet.



Ganska lätt skivstång. Bred fattning. Skivstången hela tiden parallell med marken. Raka armar. "Rätys rörlighetstest". Viktigt med rytm och följsamhet.



Svingar med skivstången. Raka armar hela tiden. Lyft en arm i taget och låt skivstången svinga ner omväxlande framför resp. bakom kroppen. Viktigt med rytm och följsamhet.



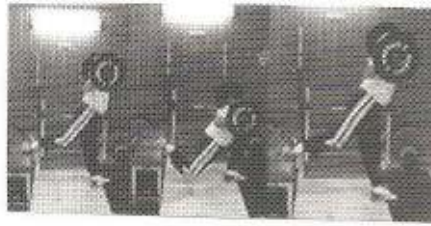
Skivstången bakom ryggen, hängande armar. Sänk ner skivstången och åter. Fram med höften. Balans.



Höfttillslag med kickstöt.



Skivstången på axlarna. Slå fram höften och låt armbågen slås uppåt. Ingen avvikelse åt vänster.



Benböjning - ett ben i taget. Bakre benet på bänk. Tänk på kroppshållningen (här lutar Kari överkroppen framåt i mesta laget).



Studshopp med benskitte. Kort kontakttid med marken i varje hopp.



Studshopp. Endast måttlig knäeftergift. Kort kontakttid med marken i varje hopp.